

આ પુસ્તિકા વિષે

કુદરતે દરેક સ્થીને માતા બનવાનું અને કુટુંબની પ્રણાલી ચાલુ રાજવા બાળકને જન્મ આપવાનું અહોભાગ્ય આપ્યું છે. બાળકના આગમનના સમાચાર સાંભળતા જ કુટુંબમાં આનંદ છવાય જાય છે. આવા આનંદના સમયે પણ જે સ્થીને મહિના રહી ગયા હોય તેને સગભ્રવસ્થાથી માંડી સુવાવડ અને ત્યારબાદ બાળકની કાળજી લેવા બાબતે ઘણા સવાલો ઉત્ત્મા થાય છે.

બાળકનું માતાના ગર્ભમાં બનવું, ચોક્કસ સમયે જન્મવું તથા બાળકનું ઘડતર થવું તે બધું કુદરતી નિયમ મુજબ થાય છે. આમ છતાં કોઈકવાર તેમાં અડચણો આવે અને બાળજન્મ આનંદને બદલે ચિંતાજનક પ્રસંગ બની જાય છે.

આશરે ૧૦ થી ૨૦ ટકા સગભ્ર સ્થીઓમાં અમુક જોખમો થાય, પરંતુ આવા જોખમો ઓળખીને તેનો ઉપાય કરી નિવારી શકાય છે. જેથી જીવનમાં આવેલ આનંદીત તકને આપણે પૂર્ણ રીતે ઉજવી શકીએ અને કુટુંબમાં આનંદનું વાતાવરણ છવાય.

આ માટે આ ચોપડીમાં સગભ્રબેને કઈ કઈ કાળજી લેવી જોઈએ, સગભ્રબેને કેટલો અને કયો ખોરાક ખાવો જોઈએ, દવાખાને કયારે તપાસ માટે જવું, મહિના વખતે શું તકલીફ થાય, ત્યારે શું ઉપાય કરવો, કોને જોખમ કહેવાય અને તેનો શું ઉપાય હોય, આ બધી બાબતો વિષે માહિતી આપી છે.

ચોથી આવૃત્તિ : જૂલાઈ ૨૦૧૪

કિંમત રૂ. ૨૫/-

-: પ્રકાશક :-

એકશન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

નગરાચારીયા, ધરમપુર, જી. વલસાડ-૩૮૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૮

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કિચેશન - ૦૨૬૧-૨૪૦૫૭૨૨, મો. ૯૯૭૪૦૦૬૨૮૯

સગભ્રવસ્થા



બીજ રોપાયું છે મારા ઉરે...

બીજ કેરા ગર્ભમાં,

છે મારી પ્રીતનું ઇણ.

સાચા તેનું મારા થકી,

બીજા તેનું મારા થકી.

બીજ રોપાયું છે મારા ઉરે.

સાચા તેને બાંધુ મારી 'નાળે'

નવ મહિનામાં તો તે ખોલે શણે શણે.

મારું ને તેનું પોથક એક જ લોહીને સંગ,

બીજ ઉરે, અંકુર ફૂટે, ખોલે અંગ ચુંગુરમાઉં તે કરમાય,

બીજ રોપાયું છે મારા ઉરે.

હું ખાલું તે ખોલે.

મારા અંગે તે હુલે કાલે,

તેના ઘબકાર હું ને મારા તે જાલે.

હરાન સમાય નહીં મારા ઉરે,

બીજ રોપાયું છે મારા ઉરે.

-: આદેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એકશન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

સગાભાબને કઈ કઈ તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.



નિયમિત વજન કરાવવું



ULD પ્રેશર મપાવવું



પેટ પર તપાસ કરાવવી



લેબોરેટરી તપાસ કરાવવી



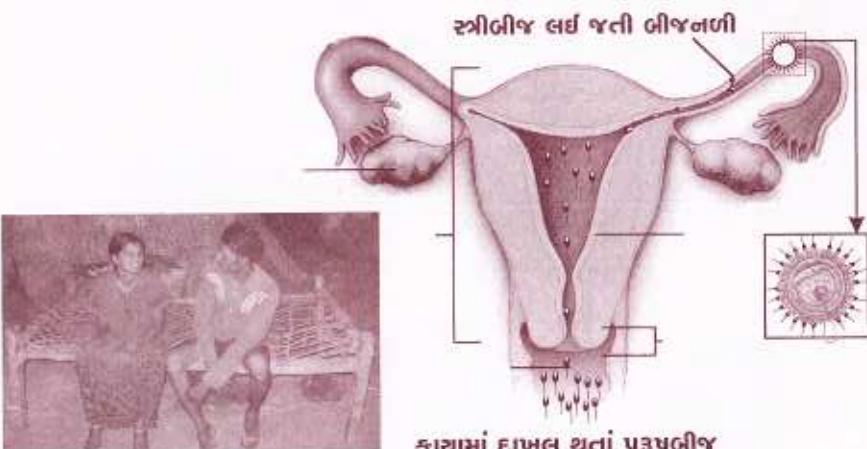
જરૂર પડે સોનોગ્રાફી તપાસ કરાવવી



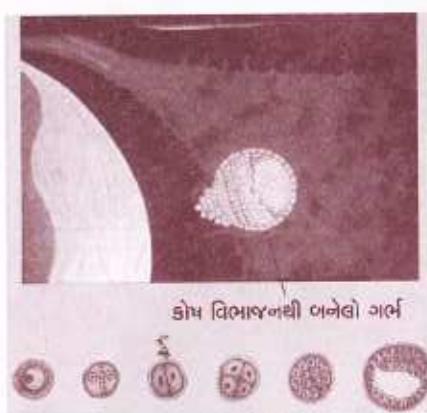
ધનૂરના ઈન્જેક્શન મુકાવવા

ગર્ભ કેવી રીતે બંધાય ?

સગાભાબને મહિના કેવી રીતે રહે, ગર્ભનો વિકાસ કેવી રીતે થાય તે સૌ પહેલાં જાણીએ.



● ગર્ભ બંધાવા માટે સ્ત્રીના અંડાશયમાંથી નીકળેલા એક સ્ત્રીભીજને પુરુષના વીર્યમાંથી દાખલ થતા એક પુરુષભીજને મળવું જરૂરી છે. પરિણિત દંપત્તિ જ્યારે જેગા થાય ત્યારે સ્ત્રીભીજ અને પુરુષભીજ મળીને બનતા ફલીતભીજને ગર્ભની શરૂઆત કરેવાય. માઈક્રોસ્કોપમાં આ ફલીતભીજ એક નાના ટપકાં જેવું દેખાય.



ગભશયની ગાદીમાં ચોટેલો ગર્ભ

● આ રીતે બનેલો ગર્ભ હવે બીજનળીમાંથી ૮ દિવસમાં ગર્ભશયમાં આવે છે, અને તેની દિવાલને ચોટે છે.

ગર્ભશયમાં થતો ગર્ભનો વિકાસ

શરૂઆતના મહિનામાં નાના ટપકાં જેવડા દેખાતા ગર્ભના કોણો જુદી જુદી રીતે ગોઠવાઈને વિકાસ પામે છે, તેમાંથી શરીરના જુદા જુદા ભાગો અને અવયવો બનતા જાય છે, જેવાકે માથું, આંખ, કાન, હાથ-પગ તેમજ અંદરના અવયવો મગજ, ફેફસા, હદય એમ બધું જ બનતું જાય છે. ત્રણ મહિનામાં તો આખું શરીર બન્ની જાય છે. ચોથા મહિનાથી સાતમા મહિના સુધી ગર્ભ ધીરે ધીરે વધે, અને ત્યારબાદ ગર્ભ જરૂરી વધે છે.

દર મહિને ગર્ભનો કેટલો વિકાસ થાય તે જોઈએ.

ગર્ભની લંબાઈ અને ગર્ભનો વિકાસ



ખોરાકનું શરીરમાં શું થાય તે સમજવા આપણે

સૌ પ્રથમ પાચનતંત્ર અને ગર્ભશય વિષે જાણીએ.

● માના ખોરાકમાંથી જ ગર્ભશયમાં રહેલો ગર્ભ પોખાય છે. ખોરાકને લઈને આપણે ત્યાં જાત જાતની ખોટી માન્યતાઓ છે. બાળક દબાઈ જાય છે, દૂધ-દહી જેવો ખોરાક ગર્ભશયમાં ચોટી જાય, મોટી થાળીમાં ખાય તો મેલી મોટી થાય....



પાચનતંત્ર

● ખોરાક મૌંબાં જાય પછી દાંત-જબની મદદથી તેમાંથી કોળીયો બને છે. આ કોળીયો અન્નનાળીમાં થઈને પેટમાં આવેલ જઠરમાં જાય છે. જઠરમાં બધો જ ખોરાક બરોબર વલોવાઈને એકરસ પ્રવાહી જેવો થાય અને ખોરાક પણે છે.

● જઠરમાંથી બાકીના ખોરાક નાના આંતરડામાં થઈને પણે છે. નહીં પણેલો ખોરાક મોટા આંતરડામાં થઈને મળ સ્વરૂપે બહાર નીકળે છે અને પણેલો ખોરાક અને ખોરાકના પોષક તત્ત્વો લોહીમાં ભણી શરીરના બધા અંગોમાં જાય છે.

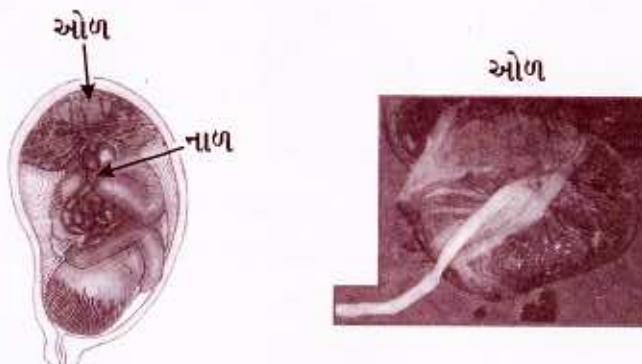


● આમ બેન જે ખોરાક ખાય તે બધાનું લોહી બને છે. આ લોહી ઓળ અને નાળ મારફતે ગર્ભમાં પહોંચે છે.

ઓળ (મેલી) એટલે શું?

ગર્ભશયની દિવાલના જે ભાગમાં ગર્ભ ચોટે છે તે જ જગ્યાએ ચોથા મહિને ઓળ બને છે. આ ઓળમાં લોહીની ખૂબ બધી નાની નાની નળીઓ આવેલી હોય છે. આ ઓળમાંથી જ નાળ નીકળીને ગર્ભની હુટી સાથે જોડાય છે. આમ ઓળ અને નાળ માને ગર્ભ સાથે જોડે છે.

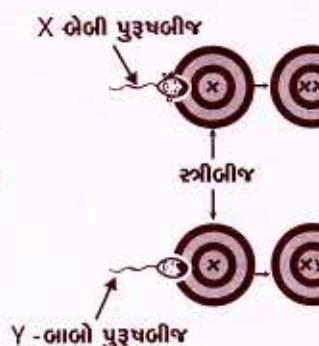
માંને ખાંધેલા ખોરાકનું જે લોહી બને છે તે આખા શરીરમાં ફરે છે અને દરેક ભાગને શક્તિ અને પોષક તત્ત્વ પહોંચાડે છે. આ લોહી ગર્ભશયમાં પણ આવે છે, અને ઓળ-નાળ મારફતે ગર્ભને પોષે છે. આમ ઓળ દ્વારા ગર્ભનું પોષણ થઈ ધીમે ધીમે બાળકનો લ મહિના સુધી પૂરો વિકાસ થાય છે.



બાબો આવશો કે લેલી તે કેવી રીતે નક્કી થાય ?

- આપણા સમાજમાં આજે પણ છોકરાનું જ મહત્વ વધારે છે, દરેકને બાબો તો જોઈએ જ. બેનને જેવા મહિના રહે એટલે તરત વિચાર આવવા માડે કે બાબો આવશો કે બેબી. તેમાં પણ જો આગળ બેબી હોય તો કુટુંબના લોકોનું રીતી પર ખાસું દબાણ હોય કે બાબો જ જોઈએ. જો બેબી આવે તો નિરાશાનું વાતાવરણ છવાઈ જાય, ઘણીવાર રીતે મહેષુંાં-ટોણુંાં પણ મારવામાં આવે.

- બાળક બાબો હશે કે બેબી તે પુરુષના વીર્યમાં આવેલા પુરુષબીજ ઉપરથી નક્કી થાય છે. પુરુષબીજમાં ને જાતના રંગસુત્ર હોય છે, બાબો પુરુષબીજ (Y), બેબી પુરુષબીજ (X). જ્યારે રીતીબીજમાં એક જ જાતના રંગસુત્ર હોય છે.



- પુરુષના વીર્યમાં પુરુષબીજ લાખોની સંખ્યામાં હોય છે. તેમાં ઘણા બાબાબીજ છે અને ઘણા બેબીબીજ. ભેગા થયા બાદ પુરુષનું ક્યું બીજ રીતીજને મળશે તે કોઈના હાથની વાત નથી.
- હવે જો ખૂબ બધાં પુરુષબીજોમાંથી બાબોબીજ (Y) સ્ત્રીબીજ (X)ને મળે તો બાબો (XY) આવે અને બેબીબીજ (X) જો સ્ત્રીબીજ (X)ને મળે તો બેબી (XX) આવે છે.
- આમ બાબો થાય કે બેબી તે કુદરત નક્કી કરે છે. કોઈના કાખુની આ વાત નથી કે કોઈ તેના માટે જવાબદાર નથી.

સ્ત્રીને મહિના રહ્યા તેની કેવી રીતે ખબર પડે ?

- નિયમિત આવતું માસિક એક મહિના બાદ આવતું બંધ થઈ જાય, ઉલટો-ઉલ્ટા જેવું લાગે, વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે, છાતી ભારે ભારે લાગે અને થાક લાગે તો મહિના રહ્યા હોઈ શકે.



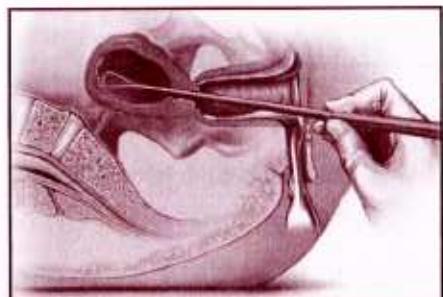
- આની ચોક્કસ ખાત્રી માટે માસિક લંબાય તેના ૧૦-૧૫ દિવસ પછી લેબોરેટરીમાં પેશાબની તપાસ (પ્રેગનન્સી ટેસ્ટ) કરાવવી જરૂરી છે. પ્રેગનન્સી ટેસ્ટ દવાની દુકાનમાં મળે છે અને ભણેલી રીતીઓ આ તપાસ જાતે ઘરે કરી શકે છે.

સુવાવડની અપેક્ષિત તારીખ કેવી રીતે કાટવામાં આવે છે ?

- સુવાવડ કયારે થશે તેની આશરે તારીખ જાણી શકાય છે. આ માટે છેલ્લું માસિક કયારે આવ્યું તેની તારીખ અને મહિનો (જો તે યાદ ના હોય તો તેની નજીકનો તહેવાર) યાદ હોવો જરૂરી છે. આ તારીખમાં ૮ મહિના અને ૭ દિવસ ઉમેરવા. જે તારીખ આવે તેની આસપાસ સુવાવડ થઈ શકે, જો કે અઠવાડિયું વહેલી-મોરી સુવાવડ થઈ શકે છે.
- જે તારીખ-તહેવાર કશું જ યાદ ના હોય તો જે દિવસથી પહેલીવાર બાળક પેટમાં ફરકતું લાગે તેને પાંચમો મહિનો ગણવો (૨૦ અઠવાડિયા), તેમાં બીજા પાંચ મહિના (૨૦ અઠવાડિયા) ઉમેરવાથી આશરે સુવાવડના મહિનાની ખબર પડે.
- સોનોગ્રાહીની તપાસથી પણ કયો મહિનો જાય અને સુવાવડની તારીખ ખબર પડે છે.

ગર્ભપાત વિશે

- અમુક સંજોગોને લીધે જો કોઈ સ્ત્રીને મહિના ચાલુ ન રાખવા હોય અને ગર્ભ પાડવાની જરૂર જ જણાય તો શું કરવું તે જોઈએ. (કુવારીને મહિના રહ્યા હોય, આ પહેલાનું બાળક ૧ વર્ષથી પણ નાનું હોય, માતાને ગંભીર બિમારી હોય, બાળક ખોડખાંપણ વાળું હોવાની સંભાવના હોય.)



- હાલ છેલ્લા થોડા વર્ષથી ખાસ પ્રકારની ગર્ભ પાડવાની ગોળાઓ શોધાઈ છે. આ ગોળી મોંધી મળે છે. આ ગોળીઓ જો દોઢ પોણા ને મહિનાની અંદર જ યોગ્ય માત્રામાં લેવામાં આવે તો મોરા ભાગે ગર્ભ પડી જાય છે. જો કે તેમાં પણ કોથળી સાફ કરાવવાની તૈયારી તો રાખવી જ પડે. એથી આ ઉપાય નિષ્ણાત ડેક્ટરની હાજરીમાં જ કરાવો તો સારું.
- સૌ પહેલા તો મહિના રહ્યા છે એવી ખબર પડે કે તરત જ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. દોઢ બે મહિનાની અંદર જ જો ગર્ભશાયની કોથળી સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે સાફ કરવી લીધી હોય તો સ્ત્રીને ઓછી તકલીફ પડે છે.

ગર્ભ પડાવવાના ખોટા અને નુકશાનકારક ઉપાયો

(આ ઉપાયો કરવા જોઈએ નહીં)



- કોઈક સ્ત્રી દવાની દુકાનમાંથી નિષ્ણાત ડૉક્ટરની સલાહ વગર જાતે જ ગર્ભ પડાવવા માટે અમુક ગોળી કે ઇજેક્શન લે છે. આનાથી ગર્ભ તો પડે નહીં પણ કોઈ વાર બાળક ખોડખાંપણવાળું આવી શકે છે.
- ઘણી બેનો ઘરગથ્યુ ઉપાયો જેવા કે સૂંઠ, મરી, અસારીયાને ગર્ભ માનીને તેનો ઉકળો પીને ગર્ભ પાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેનાથી પણ ગર્ભ પડે નહીં.
- કોઈ જગ્યાએ વળી કાયામાં જાડમૂળી મૂકાવી ગર્ભ પડાવવાની કોશિષ્ઠ થાય છે. આ ખૂબ જ જોખમી રીત છે. ગર્ભશાયમાં પાક થાય, ખૂબ લોહી પડે અને ડૉક્ટર જેનનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.
- ત મહિના બાદ ગર્ભપાત કરાવવો ખૂબ જ જોખમ ભરેલ છે. ડોસ્ટિલમાં જ કરાવવો પડે.
- ગર્ભપાત પ મહિના બાદ તો ગેરકાયદેસર છે.
- વળી ગર્ભપાત કરાવવામાં બીજા ઘણા જોખમો રહેલા છે. તેથી ગર્ભપાત ના છુટકે જ કરાવવો જોઈએ.

સૌથી સલામત રીત, બે મહિનાની અંદર ડૉક્ટરની હાજરીમાં ગર્ભ પાડવાની ગોળી ગળવી અથવા ગર્ભશાયની કોથળી સાફ કરાવવી. (ક્યુરેટીંગ)

સગાભાલને લેવાની દવા-ગોળીઓ વિશે

- શરૂઆતના ત્રણ મહિનામાં જ ગર્ભના બધા અંગો અને અવયવો બને છે. કેટલીક દવાઓ ગર્ભને નુકશાન કરે છે અને પરિણામે બાળક ખોડખાંપણવાળું જન્મે જો. આથી આ સમય દરમ્યાન કોઈ પણ દવા-ગોળી ડૉક્ટરને પૂછ્યા વગર લેવી જોઈએ નહીં. નાની નાની ફરિયાદ હોય તો તેમાં પણ દવા ન લે તો સારું, આથી સગાભાલની માંદગી હોય અને ડૉક્ટર પાસે જાય તો પોતાને મહિના રહ્યા છે તે જરૂરથી ડૉક્ટરને કહેવું, જેથી ડૉક્ટર નુકશાન કરે તેવી દવા-ગોળી આપે નહીં.

સગભર્ત્રીની તપાસ

- નિયમિત તપાસ કરવવાથી કોઈ પણ તકલીફ હોય તો તેની સારવાર મળે, અહિની નિયમિત ગોળીઓ મળે તેમજ જોખમ હોય તો તેને સમયસર પારખી તેની તરેત ઉપાય થાય.
- બેનને જેવા મહિના રહે કે તરત જ નજીકમાં ડૉક્ટર, નર્સબેન કે આરોગ્ય રક્ષક પાસે જઈ પોતાનું નામ નોંધાવવું. નામ બીજા-ગીજા મહિને જ નોંધાવવાથી બેનની આખા સગભર્ત્રિવસ્થા દરમ્યાન સારી રીતે કાળજી લઈ શકાય છે.

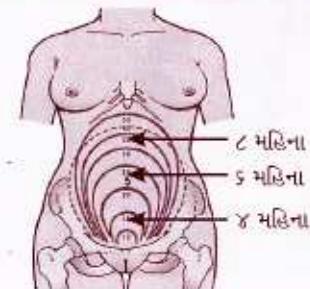


- સામાન્ય રીતે જ્યાં નામ નોંધાવ્યું હોય તેની પાસે નિયમિત રીતે તપાસ કરવવી જોઈએ. જો કોઈ જોખમ ના હોય તો શરૂઆતના ઉ મહિનામાં દર મહિને એક વાર, ઉ અને ૮ મહિને દર ૧૫ દિવસે અને ૮માં મહિને દર અઠવાડિયે તપાસ કરવવી જોઈએ.
- જો નજીકમાં સગભર્ત્રીની તપાસની પૂરતી સગવડ ના હોય તો દૂરના દવાખાને જઈને પણ ૯ મહિના સુધીમાં ઓછામાં ઓછી ચાર વાર તો તપાસ થવી જ જોઈએ. શરૂઆતના ઉ મહિનામાં એક વાર, ૫ થી ૭ મહિનામાં એક વાર, ૮ માં મહિને એક વાર અને ૮માં મહિને એક વાર તપાસ કરવવી.

દવાખાને સગભર્ત્રીની શું તપાસ કરવામાં આવે છે ?

- દવાખાને આગલી સુવાવડની તથા રીની તબિયત વિષે માહિતી લેવામાં આવે છે. બેનનું વજન, ઉચ્ચાઈ, બ્લડપ્રેશર માપવામાં આવે છે. પેટ પરની તપાસ કરી ગર્ભશયનું કદ માપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત લેબોરેટરીમાં લોહી-પેશાબની તપાસ કરવામાં આવે છે.
- દરેક સગભર્ત્રીને ઘનૂરની રસી મૂકવામાં આવે છે, કારણકે સુવાવડ દરમ્યાન પૂરતી ચોખ્ખાઈ ના જળવાઈ હોય તો માને કે બાળકને ઘનૂર થઈ શકે છે.
- જરૂર લાગે ત્યારે સોનોગ્રાફી તેમજ અન્ય તપાસ પણ કરવામાં આવે છે. બેનને સુવાવડની અપેક્ષિત તારીખ કાઢી આપવામાં આવે છે. જેથી સુવાવડ વખતે તૈયારી કરવાની સમજ પડે.

બેનની પેટ ઉપરથી તપાસ



- પેટ ઉપરની તપાસ કરતી વખતે ગર્ભશયનું કદ કેટલું વધ્યું છે તે જોવામાં આવે છે. તેથી ખબર પડે કે જેટલા મહિના જાય છે તે પ્રમાણે ગર્ભનો વિકાસ બરાબર થઈ રહ્યો છે કે નહીં.
- આ ઉપરાંત બાળકનો માથાનો ભાગ નીચે છે કે અન્ય ભાગ તે પણ પેટ ઉપરની તપાસ કરવાથી ખબર પડે છે. છેલ્લાં મહિનાઓમાં આ તપાસ ખૂબ જરૂરી છે. માથાના ભાગ બદલે અન્ય ભાગ નીચે લાગે તો આની ચોક્કસ ખાત્રી સોનોગ્રાફીથી થઈ શકે.
- પેટ ઉપર ભુંગળું કે મશીન મૂકી બાળકના હદ્યના ઘબકારા સાંભળવામાં આવે છે. જેથી બાળક બરાબર છે કે કોઈ જોખમમાં છે તે ખબર પડે. સામાન્ય રીતે બાળકના ઘબકારા ૧ મિનીટમાં ૧૪૦ની આસપાસ હોય છે.

છાતીની(સ્ટનની) તપાસ



- મહિના રહ્યા હોય ત્યારથી સ્ટનની કાળજી લેવી ખૂબ જરૂરી છે. કારણકે તેમાંથી બાળક જન્મ પણ દૂધ પીવાનું છે. છેલ્લા મહિનાઓમાં ઘણાંને છાતીમાંથી પીળો, ચીકણો પદાર્થ ગરે છે, આ સામાન્ય છે. આવું થાય તો ચોખ્ખા, સુતરાઉ રૂમાલથી છાતી લૂંછી રોજ સાફ રાખવી.
- બંને ડાટડી બદાર હોવી જોઈએ. જો ડાટડી અંદર હોય તો બાળકને ઘાવવામાં ખૂબ જ તકલીફ પડે. આથી જો ડાટડી અંદર હોય તો દરરોજ ડાટડી જેચાને બદાર કાઢતા રહેવું.

બલડ પ્રેશર (લોહીનું દબાણ) માપવું



- સગર્ભાસ્ક્રીએ દર મહિને એક વાર ખાસ સાધન દ્વારા બલડપ્રેશર (બી.પી.) મપાવવું જોઈએ. બી.પી.માં ઉપરનું અને નીચેનું એમ બે માપ લેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે ઉપરનું ૧૨૦ કે તેથી ઓછું હોય અને નીચેનું ૮૦ કે તેથી ઓછું હોય છે. જો પાંચ મહિના બાદ બી.પી. ૧૨૦/૮૦ કરતા વધારે આવે તો તે ગંભીર જોખમ કહેવાય. આની ચોક્કસથી સારવાર કરવી પડે.

લેબોરેટરીની તપાસ

- લેબોરેટરીમાં સામાન્ય રીતે લોહી અને પેશાબની તપાસ કરવામાં આવે છે.
- પેશાબની તપાસમાં પ્રોટિન, ગ્લુકોગ્લાબિન, અને પેશાબમાં ચેપ છે કે નહીં તે જોવામાં આવે છે.



- લોહીની તપાસમાં ડિમોગ્લોબીન (એચ.બી.) માપવામાં આવે છે. આપણાં લોહીનો જે લાલ રંગ છે તે આ એચ.બી.ને લીધે છે. તે આખા શરીરમાં પ્રાણવાયુ પહોંચાડે છે.
- સગર્ભબેનમાં સામાન્ય રીતે એચ.બી. ૧૧-૧૩ ગ્રામ%ની વચ્ચે હોવું જોઈએ. જો એચ.બી. ૧૦ થી ૧૨ ગ્રામ%ની વચ્ચે હોવું જોઈએ. જો એચ.બી. ૧૦ થી ૧૨ ગ્રામ%ની વચ્ચે હોવાની અનિમિયા (પાહુરોગ) કહેવાય. આપણે ત્યાં મોટાભાગની સ્થીઓને અનિમિયા હોય છે.
- આ ઉપરાંત લોહીની અન્ય તપાસ (લોહીના કષો, લોહીનું ગ્રુપ, સિકલ ટેસ્ટ, એચ.આઈ.વી.) જરૂર પ્રમાણે કરવામાં આવે છે.

સોનાગ્રાફીથી શું શું માહિતી મળે છે ?



સોનોગ્રાફી એ એક સલામેત તપાસ છે. જો શક્ય હોય અને આર્થિક રીતે પોષાતું હોય તો દરેક સ્થાને રૂથા મહિને અને ૮ માં મહિને ૧ વાર સોનોગ્રાફીની તપાસ કરાવવી.

- શરૂઆતના મહિનામાં ગર્ભ ગર્ભશયમાં જ છે કે એની બહાર કે અન્ય જગ્યાએ તે ખબર પડે.
- ગર્ભમાં કોઈ ખામી/ખોડાંપણ છે કે નહીં તે જ્ઞાનવા રૂથા મહિને તપાસ કરાવવી.
- બેનને ખરેખર કેટલામો મહિનો જાય છે તે ખબર પડે.
- ગર્ભશયમાં ગર્ભનો બરાબર વિકાસ થઈ રહ્યો છે કે નહીં તે ખબર પડે.
- ગર્ભની આસપાસ ગર્ભજળ(પાણી) પૂરતું છે કે ઓછું-વધારે છે તે ખબર પડે.
- બાળકના માયાનો ભાગ નીચેના ભાગે છે કે અન્ય ભાગ તે આદમી મહિના બાદ ખબર પડે.
- ઓળા ગર્ભશયની ઉપર બાજુ છે કે નાચે. જો ઓળા નીચેની બાજુ હોય તો ખૂબ જોખમ કહેવાય. (લીને ખૂબ લોહી પડે)

સગર્ભવિષ્યા દરમ્યાન દ્વાનમાં રાખવાની બાબતો

આરામ : દરેક સગર્ભબેને રોણું કામકાજ ચાલુ રાખવું, પણ બાપોરે બે કલાક અને રત્ને ૭-૮ કલાકનો આરામ કરવો. કમર દુખતી હોય તો ડાબે પડાયે સુવા.

કસરત : સગર્ભબેને દરરોજ હળવી કસરત કરવી. તેના ઘણાં ફાયદા છે. શરીર સૂર્તિમાં અને કસાયેલું રહેશે, સૂવાવડ વખતે ઓછી તકલીફ થશે, અને સુવાવડ પછી પેટનો ભૌંગ વધશે નહીં.

કઈ કસરત કરવી? : રૂથા મહિના બાદ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ૨૦ થી ૩૦ મિનીટ ઝડપથી ચાલવું, સાયકલ ચલાવવી. જો હાંફ ચેડે, ચક્કર આવે કે પેટમાં દુખાવો થાય તો તરત કસરત બંધ કરવી.

કોઈપણ જોખમ હોય તો ડૉક્ટરને પૂછ્યા વગર કસરત કરવી નહીં.

જાતીય સમાગમ :

જો સામાન્ય સગર્ભાવસ્થા હોય તો શરૂઆતના સમયમાં શારીરિક સંબંધ થઈ શકે છે. હજા સ્વીના પેટ ઉપર વધુ વજન ના આવે તેટલી કાળજી લેવી. છેલ્લા બે મહિના દરમ્યાન સંબંધ ના કરે તો સાંદુ.

જે સ્વીને આગળ વારંવાર કસુવાવડ થતી હોય, પેટમાં ખૂબ દુખતું હોય કે લોહી પડતું હોય તેવી સ્વીઓએ જાતીય સંબંધ કરવા બાબતે ડાંકટરની સલાહ લેવી.

મુસાફરી :

સામાન્ય સગર્ભાવસ્થા વખતે મુસાફરી કરવામાં વાંધો નથી. ખૂબ જ આંચકા લાગે તેવા ખરાબ રસ્તાઓ ઉપર તેમજ ખૂબ લાકો સાથે બેસી મુસાફરી કરવી યણવી. બને ત્યાં સુધી લાંબી મુસાફરી ના કરવી જોઈએ. ખાસ કરીને છેલ્લા બે મહિના લાંબી મુસાફરી કરવી નહીં.

સગર્ભબેનના ખોરાક વિધે



- સગર્ભબેનનું દર મહિને નિયમિત એક જ કાંટા ઉપર, ખૂખ્યા પેટે વજન કરાવવાથી ખબર પડે કે ગર્ભનો વિકાસ બરાબર થઈ રહ્યો છે કે નહીં.
- બેનનું કુલ વજન પૂરા નવ મહિના સુધીમાં આશરે ૧૦-૧૧ કિલો જેટલું વધેલું હોવું જરૂરી છે.
- શરૂઆતના ત્રણ મહિના વજન ઓછું વધે છે ત્યારબાદ ચોથા થી છ્ટા મહિના દરમ્યાન દર મહિને એક થી દોઢ કિલો વજન વધે અને સાતથી નવ મહિનામાં દર મહિને દોઢ થી બે કિલો જેટલું વધે છે. આપણે ત્યાં ઘણી સ્વીઓનું ખાસ કરીને પાતળા કે ઠાગણી સ્વીનું ૮ મહિનામાં કુલ વજન ૪-૫ કિલો જેટલું જ વધે છે. આથી બાળક પણ ઓછા વજનવાળા અને નબળા જન્મે છે.
- જો એકાએક વજનમાં ખૂબ વધારો થાય તો તે પણ જોખમ છે. શરીરે સોજાને લીધે, પેટમાં પાણી વધુ હોય કે જોડકા બાળક હોય તો પણ વજન ખૂબ વધે છે.

● વજન બરાબર વધે અને ગર્ભનો પૂર્તો વિકાસ થાય તે માટે બેને પેટ બરાને સમતોલ ખોરાક લેવો ખૂબ જરૂરી છે. દિવસમાં ઓછું ચાર-પાંચ વાર ખાવું તેમજ દરેક જાતનો ખોરાક ખાવો જરૂરી છે. જેમ કે રોટલી, દાળ, ભાત, કઠોળ, લીલા શાકભાજી, ફળ, શાંગ, તેલ, દૂધ વગેરે. જો ઈડા, માંસ, મણી ખાતા હોય તો તે પણ ખાવા સારા. સમતોલ ખોરાક લેવાથી સ્વીના શરીરને જરૂરી શક્તિ, પ્રોટિન, વિટામીન-ક્ષાર બધું મળે છે, તેમજ અંદર ગર્ભ બરાબર પોખાય છે.



અનાજ



કઠોળ



ફળો



લીલા શાકભાજી

ખોરાક વિધેની ખોટી માન્યતાઓ



● આપણે ત્યાં સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ખોરાક બાબતે ઘણી જાતની ખોટી માન્યતાઓ છે. જેમ કે સગર્ભબેનથી દૂધ-દહી, છાસ, કોપરુ-શાંગ ખવાય નહીં. આવો ખોરાક ગર્ભશયમાં ચોટી જાય અને પછી સુવાવડ વખતે તકલીફ પડે.

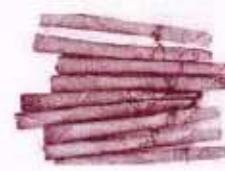
● જેમ આપણે આગળ જોયું, કોઈ પણ ખોરાક ગર્ભશયમાં સીધો જતો નથી. ખોરાક પાચનૈંત્રમાં થઈ લોહી મારફતે ઓળ-નાળમાંથી બાળકને મળે છે. દૂધ, દહી, છાસ, કોપરુ કે શાંગ ગર્ભના પોખણા માટે જરૂરી પ્રોટિન તથા કેલ્સિયમ જેવા ઘણાં તત્ત્વો પૂરુ પાડે છે. આથી ઉર રાખ્યા વગર શક્કય હોય તો આ બધા ખોરાક ખાવા અને રોજનું ૧ થી ૨ જ્લાસ દૂધ પીવું.

- એવી પણ માન્યતા છે કે બેન પેટ ભરને ખોરાક ખાય કે વારંવાર ખાય તો બાળક વધુ પોખાય જાય અને સુવાવડમાં તકલીફ પડે, આથી ઓછું ખાવું જોઈએ. પરંતુ ઓછું ખાવાથી તો બાળક નબળા જન્મે, તેથી પેટ ભરને બધી જાતનો ખોરાક જ ખાવો જોઈએ.



- સગર્ભબેન જો મોટી થાળીમાં ખાય તો ઓળ મોટી આવે. આવું માનવવાળી બેન નાની થાળીમાં ખાય છે, જેથી ઓળ નાની આવે. પણ થાળીમાં ખાવાને અને ઓળ વચ્ચે કોઈ જ સંબંધ નથી. ગમે તે થાળીમાં જમો, ઓળ તો જે માપની આવવાની તે જ આવે.

ખરેખર સગર્ભબેન શું નહીં ખાવું જોઈએ ?



- દાડુ, બીડી, તમાકુ, ગુટકા વગેરે માના શરીરને તેમજ ગર્ભ માટે ખૂબ નુકશાનકારક છે. તેનાથી કસુવાવડ થઈ જાય, બાળક નબળું આવે. જો આવી ખોટી આદત હોય તો છોરી દેવી.
- વધુ પ્રમાણમાં કોઝી-ચા પીવા સારા નહીં. તેમાં રહેલું કેશિન નુકશાન કરી શકે.
- અમુક ખોરાક જોઈને અભાવો આવે કે ઉલટી જેવું થાય તો એ ખોરાક નહીં ખાવો. આ સામાન્ય છે, અમુક સમય બાદ આ અભાવો જતા રહે છે.
- અમુક સગર્ભબેનને માટી, ઈટનો ખૂંઝો, ચોક, પેન, કોલસા, રાખ જેવી નહીં ખાવાની વિચિત્ર વસ્તુ ખાવાનું બહુ મન થાય છે. પરંતુ આવું નહીં ખાવું જોઈએ.

એનિમિયા(પાડુંરોગ) વિષે:



- 'એનિમિયા' એટલે કે લોહીની ફીકાશ. જેમાં સગર્ભબેનની જીબ, આંખ અને નખ તપાસતા તે ફીકા લાગે છે. આપણે ત્યાં મોટામાગની સગર્ભબેનને એનિમિયા થયો હોય છે. જેમાં એચબી (HB) તપાસતા તે ૧૦ ગ્રામથી ઓછું આવે છે.
- તેઓને અશક્તિ-થાક લાગે, કામ કરવાનું મન ના થાય, હાંફ ચે, ચક્કર આવે આવું બધું થાય છે.
- વળી એનિમિયાની સારવાર ના લીધી હોય તો બાળક પડી નબળું અને ફીકુ જન્મ છે. આથી એનિમિયાની સારવાર કરવી જ જોઈએ.

એનિમિયા ના થાય તે માટે શું કરવું?



- દરેક સગર્ભબેને મહિના રહ્યા છે તેની ખબર પડે કે તરત જ કોલિક એસિડની ૧ ગોળી પહેલા ત્રણ મહિના લેવી. આ ગોળાનો ફાયદો એ છે કે તે જન્મ સમયે બાળકને થતી ખોડખાંપદ્ધ સામે રક્ષણ આપે છે.
- સગર્ભબેનને બીજી રીતીઓ કરતાં પોખાક તત્વની અને ખાસ કરીને આર્થની ખૂબ વધારે જરૂર હોય છે. આર્થનવાળો ખોરાક લેવામાં આવે તો પણ તેની જરૂરિયાત પૂરી થતી નથી.
- આથી દરેક સગર્ભબેન (એનિમિયા હોય કે ના હોય) આર્થન/કોલિક એસિડની ગોળા નિયમિત લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

- આર્થનની લાલ રંગની ગોળી દરેક સરકારી દવાખાનામાં, ગામમાં આવતી નર્સબેન પાસે કે આરોગ્ય રક્ષક પાસેથી મફત મળે છે.
- આર્થનની ગોળી ચોથા મહિનાથી શરૂ કરી, સુવાવડ થાય ત્યાં સુધી લેવી. રોજની એક ગોળી ખાધા પણી લેવી. જો એનિમિયા હોય તો સવાર-સાંજ એક ગોળી એમ રોજની બે ગોળી લેવી. ગોળી ચા-કોકી પીધા પણી લેવી નહીં.
- બજારમાં આ જ ગોળીઓ ખૂબ મોંઘા મળે છે, જે લેવાથી કોઈ વધુ ફાયદો થતો નથી.
- સગર્ભબેને ગોળી લેવા ઉપરાંત દરરોજ આર્થનવાળો ખોરાક ખાસ લેવો જરૂરી છે. જેમ કે લીલા પાનની શાકભાજી, ખજૂર, કાળા તલ, ફળો આ ઉપરાંત માંસ, મંજૂલામાં પણ આર્થન ખૂબ પ્રમાણમાં હોય છે. આમ આર્થનવાળો ખોરાક છૂટથી ખાવો જોઈએ.

આર્થન-ફોલિક ગોળીની આડ અસર :

- આર્થનની ગોળીઓ ગરમ પડતી નથી. ફિક્ટ સંગસ કાળો થાય, તેની ચિંતા કરવી નહીં.
- આ ગોળીથી અમુક બેનને પેટમાં બળતરા થાય, પેટ અમળાય, ઉલટી-ઉલક થાય, કબજ્જ્યાત કે જાડ થાય છે. મોટાભાગનાને થોડા સમય બાદ આ બધી તકલીફ બંધ થઈ જાય છે. જો તકલીફ ચાલુ જ રહે તો અડધી ગોળી સવાર-સાંજ લેવી અથવા ડૉક્ટરને પૂછીને બીજી જાતની ગોળી કે પ્રવાહી રૂપમાં આર્થન લેવું.

સગર્ભબેને કેલ્યામની ગોળી કચારે અને કેમ લેવી જરૂરી છે ?

- સગર્ભબેનને કેલ્યામની જરૂરીયાત બમણી થઈ જાય છે, કારણકે ગર્ભશયમાં વધી રહેલાં ગર્ભના હાડકાં કેલ્યામથી બને છે.
- જો માના ખોરાકમાં કેલ્યામનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો ગર્ભમાં હાડકાં બનવા માટે જોઈતું કેલ્યામ માના હાડકાંમાંથી વપરાય છે. જેથી માના હાડકાં ગળવા માર્ગ છે. આને લીધે ઘણી બેનોને કમરમાં અને પગમાં ખૂબ દુઃખાવો થાય છે.
- કેલ્યામ દૂધ, દહી, સંકેટ તલ, નાગલી, ચણા, અડદ, લીલી ભાજી, ગુવાર, ચોળી જેવા ખોરાકમાંથી વધારે મળે છે. આથી સગર્ભસ્થી દૂધ દહી ચોટે એવી ખોટી માન્યતા રાખ્યા વગર આવો ખોરાક છૂટથી ખાવો જોઈએ.

● આ ઉપરાંત કેલ્યામની ગોળીઓ પાંચમા મહિનાથી તે સુવાવડ સુધી નિયમિત ખાવી જોઈએ. જેથી બાળકના હાડકા મજબૂત બનશે અને રૂણે કમર-પગ ઓછા દુઃખશે. કેલ્યામ સાથે જરૂરી વિટામીન ડી આપણને સૂર્યપ્રકાશમાંથી મળી રહે છે.

● આ ઉપરાંત દરેક સગર્ભસ્થીએ આયોડિનવાળું દળોલું મારું ખાવું ખૂબ જરૂરી છે. નહીંતર કોકવાર મંદબુધ્યાનું કે બહેરું-મુંગ બાળક જન્મી રહે.

● સગર્ભબેન જો પૂરતો ખોરાક એટલે કે અનાજ-કઠોળ, શાક-ફળ, દૂધ બધું લેતો તેને અલગ વિટામીનની ગોળીની જરૂર નથી.

રતાંધળાપણું



● રતાંધળાપણું એટલે કે દિવસે બરાબર દેખાય પણ રાતે દેખાય નહીં, ખાસ કરીને સગર્ભબેનને છેલ્લા મહિનાઓમાં રતાંધળાપણું વધુ પ્રમાણમાં થાય છે.

● ખોરાકમાં 'વિટામીન એ' પોષક તત્વની ખામીને લીધે રતાંધળાપણું થાય છે. 'વિટામીન એ' મુખ્યત્વે લીલા પાનની ભાજી (મેથી, પાલક, તાંદળજા, સુવાની ભાજી, વગરે), પીળા ફળો (પાકી કેરી, પપેયું), કોળું, ગાજર જેવા ખોરાકમાં તેમજ માંસ-મંજૂલામાં ભરપૂર પ્રમાણમાં મળે છે. તેથી આવો ખોરાક દરેક સગર્ભબેને છૂટથી ખાવો જોઈએ.

● ઘણાં એવું મૂને છે કે પેટમાં બાળક એવું હોય તેથી સગર્ભબેનને રાતે દેખાય નહીં, સુવાવડ થઈ જશે એટલે તરત દેખાશે. આવી ખોટી માન્યતાને કારણે ઘણી બેન રાતે દેખાતું નથી તે વાત કોઈને કહેતી નથી અને સારવાર લેતી પણ નથી. આની સારવાર ખૂબ જ સહેલી અને સસ્તી છે.

- ઓછી માત્રાવાળી વિટામીન એની એક જ ગોળી લેવાથી તરત બે-ત્રણ દિવસમાં જ રાતે દેખાતું થઈ જાય છે. બજારમાં મળતી ર લાખ યુનિટવાળી વિટામીન-એની ગોળી સુવાવડ થયા પહેલા લેવી નહીં.
- સુવાવડ બાદ તરત ર લાખ યુનિટવાળી વિટામીન એની ગોળી આરોગ્યરક્ષક કે નર્સબેન પાસેથી મેળવી લેવી. જેથી બેનને તો શાયદો થાય જ પણ ધાવણમાં 'વિટામીન એ' આવે તેથી બાળકને પણ શાયદો થાય.

ધનૂરની રસી કેમ મૂકાવવી જોઈએ ?

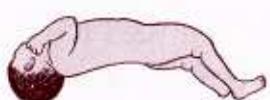
- ધણાં એવું માને છે કે વાલ-પાપડી ખાવાથી કે કનમાં પવન ભરાવાથી ધનૂર થાય, પણ આ માન્યતા સાવ ખોટી છે.



- દેરેક સગર્ભાબહેને ધનૂર સામેની રસી મૂકાવવી જોઈએ, જેથી મા-બાળકને ધનૂર જેવા ખતરનાક રોગનું જોખમ રહે નહીં.
- પહેલી સગર્ભાવસ્થામાં ધનૂરની રસી એક મહિનાના અંતરે બે વાર મૂકાવવી જરૂરી છે. ત્યારબાદ ત વર્ષના અંદર કંઈ મહિના રહે ત્યારે એક જ વાર રસી પૂરતી છે.

- આ રસી ગમે તે મહિને મૂકાવવી શકાય. પરંતુ ૩-૪ મહિને મુકાવવી સારી, જેથી અધ્યૂરા મહિને સુવાવડ થાય તો પણ રક્ષણ મળે. બે વાર રસી મૂકાવવા વચ્ચે ઓછામાં ઓછું એક મહિનાનું અંતર હોવું જરૂરી છે.

ધનૂરમાં શું થાય છે ?



ધનૂરમાં બાળક પોતાનું મો ખોલી શકતું નથી. તેનાથી ધાવણ લઈ શકતું નથી. શરીર અક્કડ થઈ જાય છે. છેવટે તાણ પણ આવે છે. જો સમયસર સારવાર ન મળે તો બાળકનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

ધનૂર કેમ થાય છે ?

- ધનૂર એક ખાસ જંતુઓથી થાય છે. સામાન્ય રીતે આ જંતુઓ લોખંડની કાટવાળી વસ્તુ જેમ કે છીરી, ચખ્પુ કે દાતરડા વગેરે પર હોય છે અને જો તેનાથી નાળ કાપવામાં આવે તો બાળક કે માતાના શરીરમાં પ્રવેશે છે. બાળકના હુટા ઉપર છાણ કે રાખ લગાડવાથી પણ આ જંતુઓ બાળકના શરીરમાં પ્રવેશે છે. કારણકે છાણમાં ધનૂરના પુષ્કળ જંતુઓ હોય છે.



- આથી સુવાવડ વખતે નાળ નવી જ્વેલથી કે ઉકાળેલી ચોખ્ખી કાતરથી કાપવી, હુટા ઉપર કશું જ ચોપડવું નહીં. હુટાને ચોખ્ખો અને કોરો જ રાખવો.
- ધણાં એવું માને કે ધનૂર વાલ-પાપડી ખાવાથી કે કનમાં પવન ભરાવાથી થાય. પણ આ માન્યતા સાવ ખેટી છે.

સગર્ભા બેનને થતી સામાન્ય તકલીફો અને તેના ઉપાયો

ઉલટી ઉલકા :



- ઉલકા-ઉલટી શરૂઆતના બે-ત્રણ મહિનાઓમાં સવારના સમયે વધુ થાય છે. આ થવાનું એક કારણ શરીરમાં થતા અંતઃખાવના ફેરફારો મનાય છે.

ઉપાય : સવારના ઉઠીને તરત જ ચા કે દૂધ જોડે રોટલા, ભાખરી કે બિસ્કિટ જેવો સુકો નાસ્તો ખાઈ લેવો. આ ઉપરાંત દર બે-ત્રણ કલાકે થોડું થોડું ખાતા રહેવું અને પુષ્કળ પ્રવાહી પીવું. પૂરતી ઉધ લેવી. સવારે પથારીમાંથી ધીમે રહીને ઉભા થવું. આ પછી પણ જો ઉલટી ચાલુ રહે તો ડૉક્ટર પાસે તેની સારવાર લેવી.

કમરનો દુઃખાવો :



- ધણી સગર્ભબેનોને પાછલા મહિનાઓમાં મોટા થયેલા ગર્ભશયના વજનને લીધે કમર દુખે છે.
- બપોરે આરામ કરવો. વાંકા વળવું નહીં પણ ધૂંટણ વાળીને નીચે બેસવું. બેસતી વખતે ઉભડક નહીં પણ પાછળથી બરાબર ટેકો લઈને બેસવું. ભારે વજન ઉચ્કવું નહીં. રાતે એક પડખે તેમજ બે પગ વચ્ચે ઓશીકું મૂકી સપાટ પથારી ઉપર સૂવું.
- ચાલવામાં સરળતા રહે તેવી ચંપલ પહેરવી, ઉચ્ચી એડીની ચંપલ પહેરવી નહીં. બહુ દુખે તો ગરમ પાણીનો શેક કરવો.
- આ ઉપરાંત દરરોજ કેલ્શ્યમની ગોળી નિયમિત રીતે લેવી.
- આમ છતાં દુઃખાવો ચાલુ રહે તો ડૉક્ટરને પૂછીને પેરાસીટામોલ કે આઈબુપ્રોફેન જેવી દુઃખાવાની ગોળી, જમ્યા પછી લેવી.

છાતીમાં બળતરા (એસિડિટી) :-

છાતી કે પેટના ઉપરના ભાગમાં બળતરા એટલે કે એસિડિટી ખાસ કરીને છેલ્લા મહિનાઓમાં વધુ થાય છે. ત્યારે ગર્ભાશય મોટું થવાથી જરૂરના પાચક રસો (એસિડ) થોડા પ્રમાણમાં અન્નનજીમાં પાણી જવાથી છાતીમાં બળતરા થાય છે.

ઉપાય : સૂતી વખતે માથાનો ભાગ ઉંચો રાખીને સુવું. એક સામદું નહીં પણ થોડું થોડું દિવસમાં ૫-૬ વાર ખાવું. સાંજે પણ વહેલું ખાઈ લેવું અને ખાધા પણી થોડું હરતા-ફરતા રહેવું, તરત સુવું નહીં. છતાં બળતરા ચાલુ રહે તો ડોક્ટરને પૂછીને એસિડિટી ઓછી કરતી દવા લેવી.

કબજ્ઞયાત :-

ધ્યાંને કબજ્ઞયાતની એટલે કે કઠણ જગાની તકલીફ થાય છે. જો કઠણ જાડો લાંબો વખત રહે તો મસા અને ચીરાની તકલીફ પણ થાય છે.

ઉપાય : ખોરાકમાં કાચા કચુબર, લીલા પાનની ભાજી, છાલ કાઢ્યા વગરના ફળો જેવો રેસાવાળો ખોરાક વધુ ખાવો. ખૂબ પાણી એટલે કે રોજનું ૮-૧૦ ગ્લાસ જેટલું પાણી કે અન્ય પ્રવાહી પીવું. આ ઉપરાંત નિયમિત ચાલવાનું જેવો હળવી કસરત કરવી. તેમ છતાં જો કબજ્ઞયાત ચાલુ રહે તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

પેશાબમાં પાક

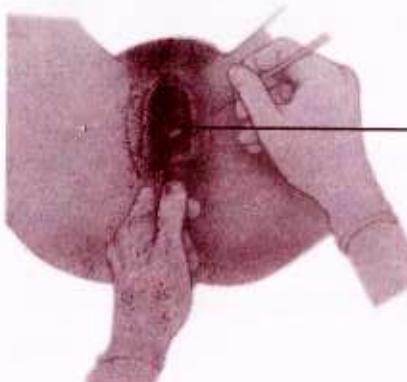


● મૂત્રાશય એટલે કે પેશાબની કોથળી ઉપર ગર્ભાશયનું દબાણ આવવાને લીધે વારંવાર પેશાબ કરવા જરૂરું પડે એ સામાન્ય છે, પણ જો તેની સાથે પેશાબમાં ખૂબ બળતરા થાય, લાગે કે તરત દોડવું પડે તો પેશાબમાં પાક હોઈ શકે. આવું છેલ્લા મહિનાઓમાં વધુ થાય છે.

ઉપાય : સૌ પ્રથમ લેબોરેટરીમાં પેશાબમાં પાક છે કે નહીં તેની તપાસ કરાવવી. જો પેશાબમાં પાક હોય તો ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે ૮-૧૦ દિવસનો એન્ટિબાયોટિકનો કોર્સ પૂરો કરવો. સાથે-સાથે ખૂબ પાણી કે પ્રવાહી પીતા રહેવું. સાત દિવસ પણી ફરી દવાખાને જઈ પેશાબની તપાસ કરાવવી.

શરીર ધોવાવું

● મોટાભાગની સગર્ભાબેનને સાધારણ સફેદ પાણી પડતું જ હોય છે. આ સામાન્ય બાબત છે, તે માટે રોજ સાબુ-પાણીથી કાયાનો ભાગ સાફ રાખવો જરૂરી છે. પરંતુ જો કાયાના ભાગમાં ખંજવાળ આવે, બળતરા થાય કે વાસ મારતું લીલું કે પીળું પાણી પડે તો તે કાયાના ભાગે ચેપ કે કુગને લીધે હોઈ શકે. સગર્ભાવસ્થામાં કાયાના ભાગે કુગ થવી બહુ સામાન્ય બાબત છે.



ગર્ભાશયનું મુખ



સફેદ કુગની છારી



પીળું શરીર ધોવાં

ઉપાય :

નહાતી વખતે અંદરના ભાગો બરાબર સાફ અને કોરા કરવા, ત્યાર બાદ કુગનો મલમ (માઈક્રોલોલ) સવાર-સાંજ દિવસમાં બે વાર લગાવવો. મલમ ૧૦-૧૫ દિવસ સુધી લગાવવો.



200 mg.

કાયામાં ગોળી રોજ એક એમ નષ્ઠ દિવસ સુધી મૂકવી



મલમ બધાર તેમજ અંદરના ભાગે લગાવવો

● અંદરના કપડાં ચોખ્ખા અને સુતરાઉ પહેરવા. છતાં ફેર ના પડે તો ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે કાયામાં મૂકવાની ગોળી વાપરવી.

પગની નસો કુલવી (વેરીકોગ વેઈન્સ) :

સગર્ભાવસ્થા વખતે પગની નસો ગર્ભાશયના દબાણને કારણે કુલે છે. આની રાહત માટે લાંબા સમય સુધી ઉભા રહેવું નહીં. રાતે પગનો ભાગ ઉંચો રાખવો. તકલીફ વધુ હોય તો ચાલતી વખતે ઈલાસ્ટીકના પાટા બાંધવી.

સગાભાવિષ્યા અમૃત પ્રકારની લીધીઓ માટે જોખમો ઉભા કર છે. જેમકે



બેનની ઉંમર ૧૮ થી ઓછી કે
૩૫ થી વધુ હોય.



ઉચ્ચાઈ ૫' થી ઓછી હોય (ઠાગણી હોય)

વજન ૩૮ કિલોથી ઓછું હોય (પાતળી હોય)

- આગળ બાળક અધૂરા માસે જન્મયું હોય, મરેલું જન્મયું હોય કે વારંવાર કસુવાવડ થતી હોય.
- આગળની સુવાવડમાં બાળક પેટ ઉપરથી ઓપરેશન (સિઝેરીયન) કરી લેવું પડ્યું હોય.
- ચાર કે તેથી વધુ સુવાવડ થઈ હોય.
- સગાભાવનને હાંફ દમ, હંદયની બિમારી, ટી.બી., કમળો, ડાયાબિટીસ જેવી કોઈ બિમારી હોય

આમાંથી કોઈપણ જોખમ હોય તો તરત જ નોંધણી કરાવી ડૅક્ટરને બતાવવું.

સગાભાવિષ્યા દરમ્યાન ઉભા થતા જોખમો ગર્ભનો અપૂરતો વિકાસ :



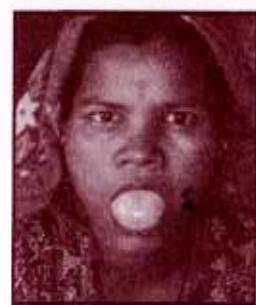
હોય તે પ્રમાણે વધતું નથી. આની ચોક્કસ ખાત્રી સોનોગ્રાંઝી કરાવવાથી થઈ શકે.

- ગર્ભ બરાબર વધતો ના લાગે તો માસે ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં ખાવો જોઈએ. દિવસમાં ૫-૬ વાર (ખૂબ લાગે તેટલી વાર) અલગ અલગ ખોરાક ખાવો. આર્થન, કેલ્ખ્યમની ગોળી પણ નિયમિત લેવી જરૂરી છે. આવું કરવાથી બેનનું વજન વધશે અને બાળક પણ તંદુરસ્ત જન્મશે.

સતત ઉલટી થવી :

- મોટાભાગની બેનોને શરૂઆતમાં બે-ત્રાણ મહિના સવારે ઉલટી થાય પદ્ધી બંધ થઈ જાય છે. પરંતુ અમૃકને ઉલટી ચાલુ જ રહે છે. આખો દિવસ ઉલટી થાય પેટમાં કશું જ ટકે નહીં. વજન ઘટવા લાગે છે. આને ખૂબ ગંભીરતાથી લેવું નહીંતર બેન તો હેરાન થાય પણ આવનાર બાળક પણ ખૂબ નબળું આવશે. આથી ડૅક્ટરને તરત બતાવવું.

ગંભીર એનિમિયા :



● અમૃક સગાભાવને એટલી ફિક્કી દેખાય કે તેનાથી કંઈ જ કામ થાય નહીં. શરીરે સોજા આવે. તેનું એચ્બી (HB) તપાસતા તે ૬ ગ્રામથી પણ ઓછું હોય તો આ ગંભીર જોખમ ગણાય.

- સગાભાવને ડૅક્ટરની સલાહ પ્રમાણે આર્થનની ગોળા દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર લેવી પડે. જો છેલ્લા મહિના જતા હોય તો જરૂર પડ્યે લોહીના બાટલા પણ ચાગવવા પડે. ખૂબ એનિમિયા હોય તો બાળક નબળું આવે કે અધૂરા માસે જન્મે. આથી જ એનિમિયાની સારવાર શરૂઆતથી કરી હોય તો આવું ના થાય.

બાળક માથાને બદલે પગોથી કે અન્ય રીતે હોય



- છેલ્લા (આઠમા-નવમા) મહિનાઓમાં બેનની પેટ ઉપરથી તપાસ કરવાથી ખબર પડે કે બાળકનું માથું નીચે પેગના ભાગે છે કે અન્ય જગ્યાએ. (જો બાળકનું માથું નીચેના ભાગે હોય તો તે ભાગ કઠડા-ગોળ દડ જેવો લાગશે.)
- નીચેના ભાગે જો માથા બદલે અન્ય ભાગ લાગે (પગોથી, આંદું બાળક કે જોડકાં) તો આની ચોક્કસ ખાત્રી સોનોગ્રાફીથી થઈ શકે છે. આવી સુવાવડ ઘરે નહીં પણ હોસ્પિટલમાં જ કરવાની પડે. કારણ ઘરે તાલીમવાળી દાયચબેન હોય તો પણ બાળક માટે જોખમ થઈ શકે છે.

બાળક ફરકતું ઓછું લાગે કે ફરકતું બંધ થઈ જાય

- પાંચમાં મહિનાથી દરેક સગર્ભબેનને પેટમાં બાળક ફરકે તેની ખબર પડે છે. જો દરરોજ કરતાં બાળક ઓછું ફરકતું લાગે કે ફરકતું બંધ થઈ જાય તો તરત જ ડૉક્ટર પાસે જવું જોઈએ, જેથી સમયસર બાળકને બચાવી શકાય.
- ડૉક્ટર બાળકના હૃદયના ધબકાર સાંભળશે, સામાન્ય રીતે બાળકના ધબકાર જ મિનિટમાં ૧૪૦ વાર (૧૨૦-૧૬૦ની વચ્ચે) સંભળાય છે. જો ૧૨૦થી ઓછી વાર કે ૧૬૦થી વધુ વાર ધબકાર સંભળાય તો બાળક જોખમમાં હોઈ શકે. ડૉક્ટર નક્કી કરશે કે બેનની સુવાવડ કયારે અને કેવી રીતે કરવી.

મહિના ચાલુ હોય ત્યારે લોહી પડવું



- જો બેનને ચાલુ મહિનાએ લોહી પડે તો એ ખૂબ જ ગંભીર જોખમ ગણાય. ધર્શનિવાર કસુવાવડ થઈ જવાની હોય ત્યારે લોહી પડે અને પેટમાં પણ ખૂબ જ દુખે છે.
- લોહી પડવાનું બીજું કારણ ઓળ ગર્ભશયના મુખ આગળ એટલે કે નીચેના ભાગે હોય તો પણ લોહી પડે છે.
- લોહી પડતં હોય ત્યારે દાઈબેન કે નર્સબેન જોઈએ પણ કાયામાં હાથ નાખી અંદરની તપાસ કરવી જોઈએ નહીં. નહીંતર પુષ્ટ લોહી પડે અને બેન ગંભીર થઈ જાય.
- સૌથી અગત્યનું કે બેનને ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ બોલાવી તરત જ નજીકની મોટી હોસ્પિટલમાં લઈ જવી જોઈએ. આમાં જો સમયસર સારવાર ન થાય તો બેન તથા બાળકની જીંદગી જોખમમાં મૂકાઈ શકે છે. તેથી તેની જલ્દીથી સારવાર કરવી અગત્યની છે.

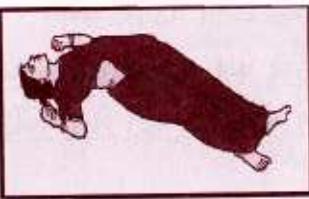
આખા શરીરે સોજા આવવા તેમજ જ્લડપ્રેશર વદી જવું



- સગર્ભબેનને જો આખા શરીરે એટલે કે છાયે-પગે અને મોં અમ બધે સોજા આવે તો તે ખૂબ ચિંતાની બાબત છે.
- એક માન્યતા એવી છે કે સગર્ભબેનને કઈ ખાવાનું મન થયું હોય તો સોજા આવે. એ જ રીતે ખાંદું ખાવાથી સોજા આવે તેવી પણ ખોટી માન્યતા છે.



- દરેક સગર્ભબેનને બી.પી. મપાવવાની જરૂર છે, પણ સોજાવાળી બેને તો જરૂરથી લોહીનું દબાણ (બી.પી.) અને પેશાબની તપાસ કરાવવી જોઈએ. જો પેશાબમાં પ્રોટીન જાય અને બી.પી. ૧૨૦/૮૦ થી વધારે આવે તો ખૂબ ઘણું જોખમ ગણાય.



- આની જો સમયસર સારવાર ન થાય તો ઘણી વાર બાળક મરેલું જન્મે છે. બેનને પણ સતત માથું દુઃખે, ચક્કર આવે, આંખે જાખું દેખાય અને છેવટે તાણા આવે છે. ફરી ફરી તાણા આવવાથી બેનનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.
- આથી જે બેનને સોજા આખા શરીરે આવતા હોય અને બી.પી. વધારે હોય તેણે નિયમિત રીતે દવાખાને જઈ તેમની તપાસ અને સારવાર ડોક્ટર પાસે કરાવવી જોઈએ.

સારવાર :

- સગર્ભબેને બિલકુલ આરામ કરવો, ખાસ કરીને સૂતી વખતે પડખાલેર વધુ સમય સુટું. ફક્ત બાથરૂમ-સંડાસ જવા પૂરતું જ ચાલવું. પગ લટકતા રાખી બેસવું નહીં અને રાતે પગ ઉચ્ચા રાખી સુટું. વધારે મીહું ખાવું નહીં.
- ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે સગર્ભવસ્થા વખતે લેવાતી હોય તેવી જ છાઈ બલડ પ્રેશરની ગોળા ખાવી. સૌથી અગત્યનું કે, આવી બેનોએ સુવાવડ મોટી હોસ્પિટલમાં જ કરાવવી. ઘણીવાર ડોક્ટર સગર્ભબેનની તબિયત જોઈ વહેલી સૂવાવડ કરાવવાનું પણ નક્કી કરે છે.

મેલેરીયા :

સગર્ભબેનને ઠીક સાથે ચોક્કસ સમયે તાવ આવે તો મેલેરીયા હોય શકે. શરૂઆતના મહિનામાં જો મેલેરીયા થાય અને તેની પૂરતી સારવાર કરવામાં ના આવે તો કસુવાવડ થઈ શકે છે. તેથી જ સગર્ભબેનને મેલેરીયા થાય તો તરત જ ડોક્ટરને બતાવી તેની સારવાર કરાવવી ખૂબ જ અગત્યની છે.



કમળો :

- વાયરસના જંતુથી થતો કમળો સગર્ભબેન માટે કોઈકવાર ખૂબ ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે.
- કમળો થણ્ણો હોય તો ખૂબ ન લાગે, ઉબકા-ઉલટી જેવું થાય, તાવ આવે અને શરીર દુઃખે છે. ખાસ તો તેમાં આંખ પીળી દેખાય અને પેશાબ ખૂબ પીળો થાય.
- એટલે જો કમળાની શંકા લાગે તો તરત જ ડોક્ટરની સલાહ-સારવાર લેવી ખૂબ જરૂરી છે.

જોખમવાળી દરેક બેને શું ઉપાય કરવો ?

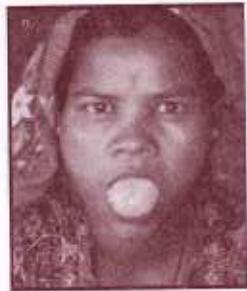
લોહી પડવું



જોડકા બાળકો



અનિમીયા HB 6થી નીચે



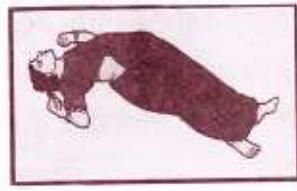
પગેથી બાળક



આખા શરીરે સોજા આવવા



ખેંચ આવવી



સગાભાળને થતી તકલીફ



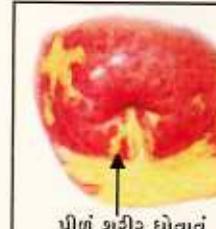
ઉલ્ટી થવી



કમરનો દુખાવો



અનિમીયા



પીળું શરીર ધોવાવું



સફેદ કુગની ધરી

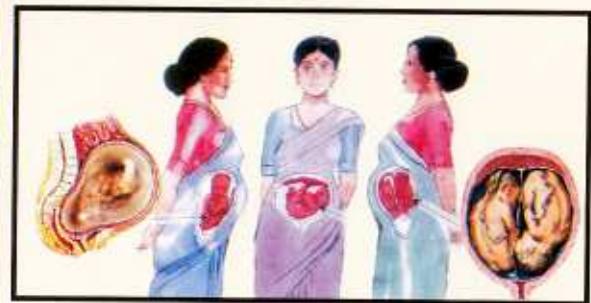


પગ સોજા આવવા

સગાભાળને થતા જોખમો



આખા શરીરે સોજા



પગેથી, આદું, જોડકા બાળકો



લોહી પડવું



કમળો

